Sicher in die Fahrradsaison

Frühjahrs-Fahrradscheck im Nachbarschafts-Treff

Lang genug haben die spritsparenden Drahtesel in Garagen und Kellern gestanden. Jetzt ist es wieder an der Zeit, in die Pedale zu steigen und mit eigener Muskelkraft in das Frühjahr zu starten. Bevor es losgeht, lohnt es sich, das vertraute Zweirad auf seine Verkehrstauglichkeit zu überprüfen.
Wer sich dies in eigener Regie zutraut, dabei aber gern einen fachkundigen Rat hinzuziehen möchte, sollte sich unseren Frühjahrs-Fahrradcheck im Nachbarschafts-Treff am Samstag, den 26. April 2014 schon einmal vormerken. Auch in diesem Jahr stehen unsere ehrenamtlichen Vertreter Eberhard Hempel und Thomas Rohde-Seelbinder allen ratsuchenden Zweirad-Mobilisten wieder mit Rat und Tat zur Seite. In fröhlicher Runde werden wieder Lampen geprüft, Bautenzüge und Bremsen eingestellt sowie Reifen geflickt. Ihre Bitte: Nur kleinere Reparaturen können vorgenommen werden und entsprechendes Werkzeug bzw. Flickzeug sollte mitgebracht werden.

Nicht verpassen: Frühjahrs-Fahrradcheck am 26. April 2014 von 10–14 Uhr am Nachbarschafts-Treff Schmargendorf.

„Fahrrad-Doktoren" Eberhard Hempel (li.) und Thomas Rohde-Seelbinder

Gedächtnistraining im Nachbarschafts-Treff

Stellen Sie sich auch häufiger Fragen wie: Wo liegt meine Brille? Was wollte ich aus der Küche holen? Wie war noch einmal der Name von Frau...? Machen Sie sich keine Sorgen, das ist normal – unser Gedächtnis baut mit zunehmendem Alter ab. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. In diesem Kurs stellt Ihnen Gedächtnistrainerin Annette Lorenz Übungen vor, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Lassen Sie sich überraschen, wie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration mit Spaß und ohne Leistungsdruck gesteigert wird.

Der Kurs geht über vier Termine, jeweils freitags ab dem 9. Mai 2014 von 15–16 Uhr. Kosten 20 €, Anmeldung unter Tel: 723 80 642 oder direkt im Nachbarschafts-Treff.

Freikarten für 1. FC Union zu gewinnen

Als offizieller Partner der Erfolgsmannschaft unterstützen wir den fairen Fußball und feuern unsere „Eisernen" nach Leibeskräften an. Alle fußballbegeisterten Mitglieder sollten sich unsere Gewinnaktion nicht entgehen lassen:

Wir verlosen in dieser Saison wieder Freikarten. Pro Heimspiel können sich unsere Mitglieder für bis zu zwei Karten bewerben. Die Vergabe erfolgt am 11. Tag vor dem jeweiligen Spiel durch das Los unter Ausschluss des Rechtsweges.
Bitte melden unter Tel: 723 80 813

Frühlings-Preisskat

Am Freitag, den 9. Mai 2014 wird im Gemeinschafsthaus Marienfelde wieder „gezockt". Ab 18 Uhr heißen wir alle Skatfreunde wieder herzlich willkommen zum Frühlings-Preisskatturnier.

Startgeld 5,00 €,
Anmeldung bei Jutta Bär
unter Tel: 723 80-5